



Kursinfo

AOK – Yogazeit

Hatha-Yoga

aok.de

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Stressbewältigung/Entspannung

Präventionsprinzip:

- ▶ Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- ▶ Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- ▶ Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

Zielgruppe:

- ▶ Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- ▶ Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

Ziele:

- ▶ Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- ▶ Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- ▶ Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- ▶ Selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion
- ▶ Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts
- ▶ Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
- ▶ Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ▶ Transfer des Erlernten in den Alltag
- ▶ Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 75 Minuten.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 8 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre „Meine Yogazeit“, rutschfeste Matten, Rollen, Sitzkissen, Unterlage für den Kopf, Blöcke, Yogabänken, Hocker und Wolldecken zur Unterstützung der Bewegungsausführungen

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung von Yoga und Auswirkung auf Körper, Geist und Atmung▶ Erste Asanas und Vinyasas
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Stressbelastung und körperliche Auswirkungen von Stress▶ Yoga als Stressausgleich
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Atmung und Entspannung▶ Bauchatmung
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Bewusste Körperaufrichtung▶ Zusammenhänge von Verspannungen, muskulärer Dysbalance, Fehlhaltung und Stress
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Ruhiger Atem – ruhiger Geist (Citta)▶ Körperwahrnehmung – Zusammenhänge zwischen Geisteszustand, Atmung und Körperreaktion
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Sympathikus und Parasympathikus – An- und Entspannung erfahren
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Achtsamkeit – Bedeutung und Transfer in den Alltag
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Tapas – yogische Disziplin▶ Persönliche Zielsetzung zur Fortsetzung der Yogapraxis